COOK BOOK

CONTENTS

●グリル皿に水を入れないで使用してください。

●グリルの使用方法は機器付属の取扱説明書をよくお読みいただき安全に正しくお使いください。

魚を焼く準備

1 魚の下準備

●冷凍の魚はしっかり解凍する。
●生魚は水洗いした後、水気をよくふき取る。
●みそ漬けやかす漬けの魚はみそやかすをよくふき取る。

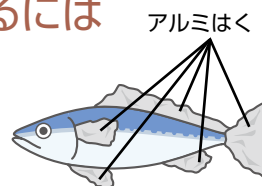
塩

ふり塩のポイント

青背の魚(さば・あじなど)	白身の魚(さわら・たいなど)	川魚やいか、えび、貝
多めに、時間をおく	少なめに、時間は短め	お好みの量、焼く直前

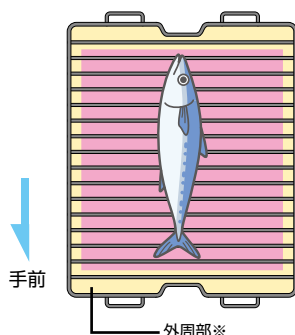
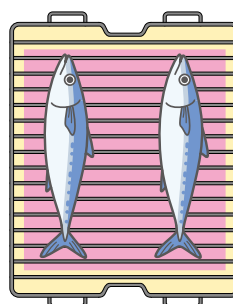
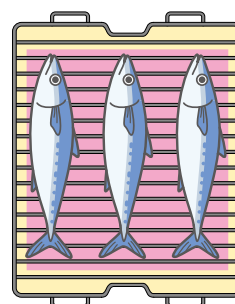
2 魚の尾やひれを焦がさないようにするには

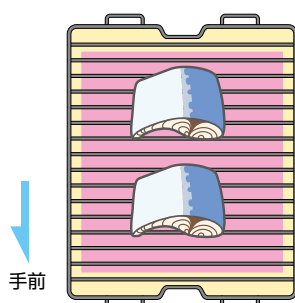
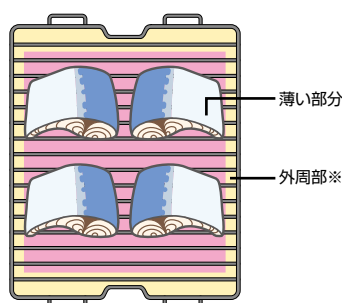
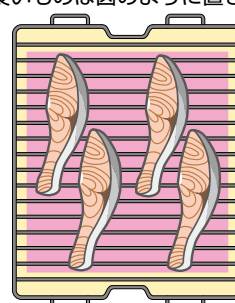
魚の尾やひれは焦げやすいので
アルミはくで包んだり、多めに塩をつける。

アルミはく

3 魚を置く位置

■印のところが上手に焼けます。

丸身の場合　魚は頭が奥に、尾が手前になるように置く。

1匹の場合
中央

2匹の場合
左右均等に

3匹以上の場合
すき間を開けて均等に

切身の場合　皮側を上向きに、切身の薄い部分はグリル焼網の外周部にくるように置くと焦げは少なくなります。

1～2切の場合
中央

4切の場合
すき間を開けて均等に

細長い切身の場合
ぶりやさけの切身などの
細長いものは図のように置きます

※ 外周部は、火力が少し弱くなります。
　魚の尾を手前側に、切身の薄い部分を外周部に向けると焦げにくくなります。

お願い

●グリルを続けて使用する場合は、そのつどグリル皿にたまった脂などを取り除いてください。
　また、使用後も必ずお手入れをしてください。
●この機器はグリル皿に水を入れる必要がないタイプです。水を入れないでご使用ください。
●脂が多く出る料理にはグリル焼網の上や下にアルミはくを敷かないでください。
　アルミはくの上に脂がたまり過熱され発火するおそれがあります。
※記載の加熱時間は目安です。材料の大きさや、脂ののり具合により、焼き上がり（焼き色）が異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

魚を焼くとき

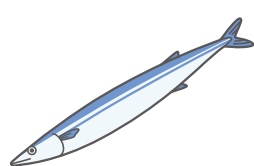
オートメニューモード(自動調理)
マニュアルモード(手動調理)

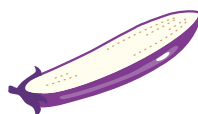
表の時間は予熱なしの時間です。予熱する場合は1 ～ 2分程短くしてください。
オートメニューモード(自動調理)は、予熱しないでください。

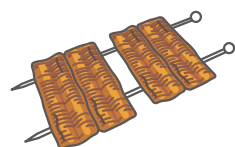
料理名（1匹・一切あたりの重量）	数量	オートメニューモード(自動調理)※1		マニュアルモード(手動調理)	
		（魚マーク）	焼き加減	焼き時間目安	火力
あじの塩焼き（約150g）	2匹	姿焼	標準	10分〜12分	上火 強 下火 強
	4匹	姿焼	強め		
いわしの塩焼き（約80g）	2匹	姿焼	標準	8分〜12分	
	4匹				
さんまの塩焼き（約150g）	2匹	姿焼	標準	9分〜11分	
	4匹				
さばの塩焼き（約80g）	2切	切身	標準	7分〜8分	
	4切				
さわらの塩焼き（約80g）	2切	切身	強め	8分〜9分	
	4切				
さけの切身（約90g）	2切	切身	標準	8分〜9分	
	4切				
ぶりの照り焼き（約100g）	2切	切身	弱め	6分〜7分	
	4切				
あじのひらき（約130g）	2枚	干物	標準	9分	
ししゃもなど（10匹で約180g）	約10匹	干物	弱め	6分	
赤魚のかす漬け（約180g）	2切	オート不可		11分	上火 弱 下火 強
みりん干し(かわはぎなど)				6分	上火 強 下火 強
みりん干し(いわしなど)※2				予熱3分・焼き1分	
さばのみりん漬け※3				5分	上火 強 下火 弱
さばのみそ漬け※3				8分	

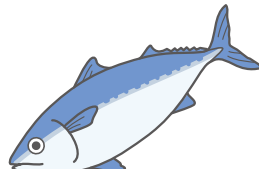
※1 機種によっては、オートメニューモードがない場合があります。
※2 小さいみりん干しは予熱してから短時間で焼くと焦げにくくなります。
※3 皮を下側、身を上側にしてグリル焼網の上に置いてください。
●グリル使用中は機器から離れないようにし、焼きすぎに注意してください。
●魚の身に浅く包丁目(飾り包丁)を入れると、火の通りがよくなり、
　皮が破れることによる脂の飛び散りも少なくすることができます。
●脂ののりがよい場合は火力を「弱」、焼き加減は「標準～弱め」にしてください。
　魚やグリル皿にたまった脂が燃え、火災や機器焼損の原因になります。

火加減のポイント

●このグリルは両面焼きです。基本的に裏返す必要はありませんが、同じ材料でも大きさや脂の量によって、表と裏の焼き色が多少異なる場合があります。お好みの焼き色に合わせて、上火・下火、それぞれ「強・弱」の火力調節をしてください。

塩焼き、干物、素焼きなどの場合

上火 強
下火 強

ぬり卵やみそをのせて焼く場合
（さわらの黄金焼き、なす田楽など）

上火 弱
下火 強

たれをつけて焼くつけ焼き、
照り焼きなど焦げやすい場合
（うなぎのかば焼きなど）

上火 弱
下火 弱

厚みのある魚や表面が焦げやすい場合

途中で火力を替える

上火 強
下火 強
▼
上火 弱
下火 強

手動調理メニュー

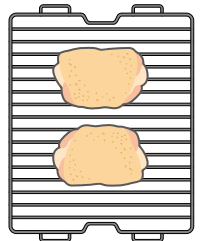
記載の時間は目安です。材料の大きさによって、でき上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

とり肉の塩焼き

上火 弱
下火 弱
11分

材料・2人分

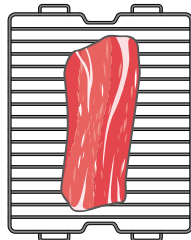
とりもも肉又はむね肉（1枚約150g）	2枚
塩	適宜
こしょう	適宜

❶とり肉は切り込みを入れて、厚さを均一にします。
❷皮にはフォークで穴をあけ、塩、こしょうをふります。
❸グリル焼網の真ん中に皮が上になるようにのせ、〈上火：弱、下火：弱〉で11分焼きます。

ローストビーフ

上火 強
下火 弱
9分～10分 アルミはくに包んで▶ 15分

材料

牛ももかたまり肉	約300g（厚さ3cm）
塩	小さじ1/2
こしょう	適宜
アルミはく	

❶牛もも肉に塩、こしょうをまんべんなくふって手ですりこみ、室温に30分程おきます。
❷①をグリル焼網の真ん中にのせ、〈上火：強、下火：弱〉で9～10分焼きます。
❸焼きあがったら、グリルから取り出してアルミはくに包み、15分程休ませます。
❹③を切り分けて器に盛り付けます。

Point
お好みで、牛肉の所々に切れ目を入れて、にんにくの薄切りを差し込んで焼いてもおいしくいただけます。

アスパラのベーコン巻き

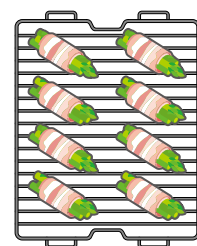
上火 強 🔥🔥🔥
下火 強 🔥🔥🔥
4分

材料・2人分

グリーンアスパラガス	8本
塩	適宜
ベーコン	4枚

❶グリーンアスパラガスは、かために塩ゆでし、根元の固い部分を切り落とし、5cmの長さに切りそろえます。

❷ベーコンは半分の長さに切ります。

❸ゆでたグリーンアスパラガスをベーコンで巻き、巻き終わりを下にしてグリル焼網に並べます。
〈上火：強、下火：強〉で4分焼きます。

Point
グリーンアスパラガスの代わりにエリンギやゆでたえびを使ってベーコン巻きにしてもよいでしょう。

さけのホイル焼き

上火 強 🔥🔥🔥
下火 弱 🔥🔥🔥
9分

材料・2人分

生ざけ（1切約100g）	2切
酒・塩	適宜
たまねぎ	1/4個
しめじ	1/4パック
ししとう	2本
パプリカ（赤または黄）	1/4個
アルミはく	

❶生ざけは酒、塩をふり、下味をつけます。

❷たまねぎは薄切りにし、パプリカは細切りにします。しめじは石づきを取って小房に分けておきます。

❸アルミはくの真ん中に薄切りにしたたまねぎを広げ、その上に①と残りの野菜、しめじを並べます。左右のアルミはくを材料に軽くかぶせるように折り、前後をくるくると3回ほど巻き込むように包みます。

❹グリル焼網に③をのせ、〈上火：強、下火：弱〉で9分焼きます。

● アルミはくが熱くなっていますので取り出す時は注意しましょう。
包みかたによってはふくらんで上火バーナーにつく場合があります。

Point
• グリル内の上部から1.5cm以上あけるため、包んだホイルの高さは5cm以内にします。
• 材料を包む時にたまねぎを下に敷くと焦げつかず、上手にできます。

組み合わせ次第で一度にまとめて3品！！時間のない時やお弁当におすすめです。

●焼きおにぎりはふちに置くと焦げやすくなりますので中央に並べます。
●アルミはくが熱くなっていますので取り出す時は注意しましょう。

焼きおにぎりセット

上火 強 🔥🔥🔥
下火 強 🔥🔥🔥
8分

材料・1人分

- 塩ざけ(約90g) ――― 1切
- ホイル焼き（1個分）
  - グリーンアスパラガス ――― 1本
  - たまねぎ ――― 1/8個
  - しめじ ――― 1/5パック
  - パプリカ(赤または黄) ――― 1/4個
  - バター ――― 適宜
  - 塩 ――― 適宜
  - アルミはく
- 焼きおにぎり（2個分）
  - ごはん ――― 200g
  - しょうゆ ――― 小さじ1
  - 炒りごま(白) ――― 小さじ1
  - 塩 ――― 適宜

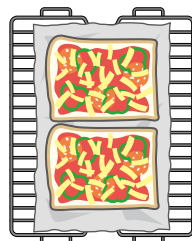
❶ホイル焼きのグリーンアスパラガスは根元の固い部分を切り落とし4等分に切ります。しめじは石づきを取って小房に分けておき、たまねぎは薄切り、パプリカはそれぞれ細切りにします。
❷アルミはくに薄くバターをぬり、薄切りにしたたまねぎを広げ、その上に残りの材料をのせ、塩をして包みます。
❸焼きおにぎりはごはんに塩、しょうゆ、炒りごま(白)を加えて混ぜます。2等分して三角おにぎりを作ります。
❹グリル焼網に塩ざけと②、③をそれぞれ並べ、〈上火：強、下火：強〉で8分焼きます。

ピザトースト

上火 強 🔥🔥🔥
下火 弱 🔥🔥🔥
4分

材料・2人分

- 食パン(4枚切～6枚切) ――― 2枚
- サラミ／ピーマン／トマトケチャップ／ピザ用チーズ などお好みの具を
- アルミはく

❶グリル焼網の平らな部分にアルミはくを敷きます。食パンにお好みの具をのせてグリル焼網にのせ、〈上火：強、下火：弱〉で4分焼きます。
●アルミはくを敷く場合はグリル焼網の両側(ななめになった部分)をふさがないでください。
●アルミはくが熱くなっていますので取り出す時は注意しましょう。

Point
アルミはくは、クシャクシャにしたものを広げて使うと焦げにくくなります。

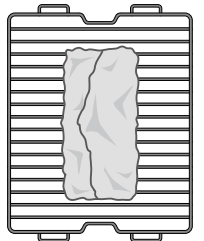
焼きりんご

上火 強 / 下火 強　7分 ▶ 庫内保温 5分

材料・2人分

りんご	1/2個
グラニュー糖	小さじ2
バター	5g
アルミはく	

❶りんごは皮をむいて芯を取り除き、7～8mmのいちょう切りにします。
❷アルミはくに①を並べて、グラニュー糖をふりかけ、バターをのせて包みます。
❸グリル焼網に②をのせ、〈上火：強、下火：強〉で7分焼きます。そのままグリルの中に5分以上置いておきます。
❹あら熱がとれてから、器に盛り付けてお好みでアイスクリームなどを添えます。

●アルミはくが熱くなっていますので取り出す時は注意しましょう。

Point
・保温時間が長い程、火通りしやすくなります。お好みで調節してください。
・冷やして食べてもよいでしょう。

こんな料理もいかが…

大あさり

大あさり4個(2人分)

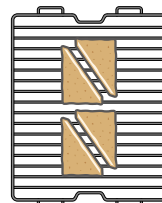
ちょうつがいを切り上の貝殻ははずしてから焼きます。※1

上火 弱 / 下火 強　5分～6分

厚あげ

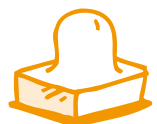
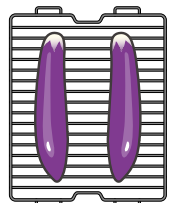
厚あげ4個(2人分)、1個約70g

焦げやすいので油抜きしてから焼きます。

上火 強 / 下火 弱　7分

焼きなす

なす2個(2人分)

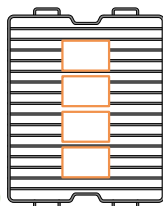
なすのがくを取り、たてに3～4本切れ目を入れて焼きます。※1

上火 強 / 下火 弱　10分～12分

焼きもち

もち4個(2人分)、1個約50g

焦げやすいので中央に置くとよいでしょう。※2
大きくふくらむと上火バーナーにつくことがありますので様子を見ながら焼き時間や位置を調節してください。※3

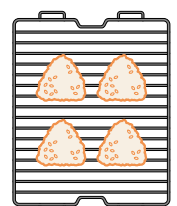
上火 弱 / 下火 弱　4分 ▶ 上火 弱 / 下火 弱　裏返し 2分

消火してから裏返してください。

焼きおにぎり

おにぎり4個(2人分)、1個約100g

焦げやすいので中央に置くとよいでしょう。
たれ(しょうゆ－大さじ1、みりん－小さじ1/2)

上火 強 / 下火 弱　素焼き 5分 ▶ 上火 強 / 下火 弱　たれ 3分

消火してから表にたれをつけて裏返し、裏にもたれをつけてください。

※1 大あさりやなすなどは地域・季節などにより大きさが異なるため、様子を見ながら焼き時間を調節してください。
※2 もちともちは約2cm間をあけてください。近すぎるととなり同士がくっつくことがあります。
※3 切れ目の入ったもちなどはふくらみやすいため十分注意してください。

教えてほしい グリルのぎもん Q&A

Q1 グリルで魚以外のものを焼いたら、魚のにおいは移らないの？

A 魚のにおいは移りません。
グリルで焼いている間は食材の中の水分が加熱され、水蒸気となって外へ出ようとします。この力の方が、食材の中に入ろうとする空気の流れよりも強いため、周囲ににおい成分がある場合でも、調理中の食材ににおいが移りません。
ただし、焼いた後に庫内に食材を入れたままにしたり、グリル皿と焼網がきちんと洗われていないとにおいがつく場合があります。

Q2 どのような容器をグリルで使っていいのですか？

A グリルの庫内は約400℃まで上昇し、オーブンなどに比べて狭いため
下記のものを選びましょう。

○直火使用可の表示があるもの。
○グリル庫内のバーナーにふれないよう、高さ4cm以下のもの。

Q3 グリル皿にグリル石などを敷いてもいいのですか？ ※

A グリル皿にグリル石などを敷くことは禁止しています。
「魚の脂やにおいを吸収する石」などが便利商品として見受けられますが、数回の使用で石に吸収された脂が燃え出す危険性があるため、グリル皿に敷くことは禁止しています。

Q4 グリル庫内のお手入れ方法は？ ※

A 台所用中性洗剤と水を含ませた布でお手入れできる部分の汚れをふき取り、乾いた布で洗剤や水気をふき取ります。使ったらそのつど、お手入れすることをおすすめしますが、以下のことに注意します。

○やけどのおそれがあるため、グリル庫内は必ず冷めてからお手入れします。
○庫内の部品で手を切るおそれがあるため、必ず手袋をはめます。
○お手入れする部分はグリル庫内の側壁と底部にし、それ以外は触らないでください。

Q5 グリル焼網やグリル皿のお手入れ方法は？ ※

A 使ったらそのつど、台所用中性洗剤を含ませた布で汚れをふき取り、乾いた布で洗剤や水気をふき取ります。汚れがこびりついたときは、つけ置きした後，洗剤で丸洗いしてください。

※ 詳しくは取扱説明書をご覧ください。

JS0012-070 (00)
WH-10 ©
DP000005291430